

Metodo Feldenkrais®

Conoscersi attraverso il movimento

E' un metodo da cui tutti possono trarre giovamento, basato sull'esecuzione di movimenti facili, piacevoli, inusuali che hanno come risultato la conoscenza del proprio corpo e l'ampliamento dei propri schemi motori.

Il metodo Feldenkrais® permette di apprendere nuovi modi di muoversi che produrranno spontaneamente dei cambiamenti nelle azioni quotidiane.

"Un corpo organizzato può muoversi con il minimo sforzo e il massimo dell'efficienza, non attraverso la forza muscolare, ma attraverso un'accresciuta consapevolezza del suo funzionamento".

MOSHE' FELDENKRAIS



QUANDO

GIORNI E ORARI: mercoledì 18,30-19,30

PERIODO: annuale

INIZIO: OTTOBRE 2019



COSTI

36€ mensili, 98€ trimestrali, 12€ tessera uisp



GESTORE

Sportidea Caleidos A.S.D.C.

Fiorella BONFANTE



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

fiorella.b@hotmail.it 3472734145, 011 3090618

info@sportidea.net

www.sportidea.it